

地域の和を広げよう！

NPO法人 特定非営利活動法人

赤べこトータルスポーツ通信



赤べこ通信 NO.87



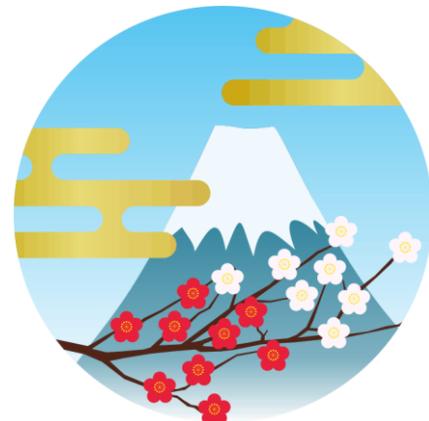
1月号

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様には日頃より「赤べこトータルスポーツ」に対し、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

まず初めに元日に発生した令和6年度能登半島地震でお亡くなりになられた方々に心からお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様にお見舞いを申し上げます。

これからもクラブスタッフが一丸となり、皆様の健康作りや生きがい作りの為に様々なニーズに合った事業を展開して参ります。引き続きよろしくお願ひ致します。



～ミナクル健康塾～



毎月第1・第3木曜日に開催しているミナクル健康塾では、柳津・西山のそれぞれの地区で教室を行い沢山の方が参加しています。

脳トレや転倒防止運動、筋力運動の指導を行い最後はボッチャ等のゲームを楽しみながら気持ちの良い汗をかいています。



今人気のニュースポーツ「ボッチャ」は年齢性別問わず、誰でも気軽に楽しめるのが魅力です。どれだけボールを的に近づける事が出来るかを競う簡単なルールで、脳の活性化にも効果的で、認知症予防にもなります。

沢山の参加お待ちしております。



事務局：NPO法人 赤べこトータルスポーツ（柳津町 B&G 海洋センター内）
TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546